

# 楽しく呼吸ニュース

No. 16

続・みなさん、からだ動かしていますか？

## 呼吸リハビリテーション

今回も各診療所で呼吸リハビリテーションを実施しました。その一部をみなさんにご紹介します。

### 柔軟性のトレーニング①



両首を左右に倒し、回します。

### 柔軟性のトレーニング②



両手を肩につけ、肘をぐるぐる回します。

### 足を鍛える運動



仰向けになり両膝を立てます。呼吸を吐きながら片足ずつ上げ下げします。

### 体幹、背中ストレッチ



呼吸を吐きながら、両膝を抱えて戻します。

### おもりを使って①



息を吐きながら足を伸ばして戻します。

### おもりを使って②



息を吐きながら上げて戻します。

まずは自分で取り入れやすい運動を、寝る前や朝起きた時、テレビを見ながらでもいいので実践してみてください♪

## 第17回 楽しく呼吸会

呼吸器疾患で苦しむ患者さん同士、日頃の病気の悩みを交流したり、勉強会などを開催しています。病気と向き合い、お互いが支え合っていくためにつくられた会です。ぜひ気楽にご参加くださいね。



★3月15日（金）14:30～16:00

場所：姫島診療所 ♪お薬の話  
（日頃飲んでいるお薬をご持参下さい）

★3月21日（木）14:00～15:30

場所：千北診療所 ♪お薬の話  
（日頃飲んでいるお薬をご持参下さい）

★4月12日（金）14:00～15:30

場所：のざと診療所 内容未定

ぜん息被害者の救済を求める西淀川の会（準備会）